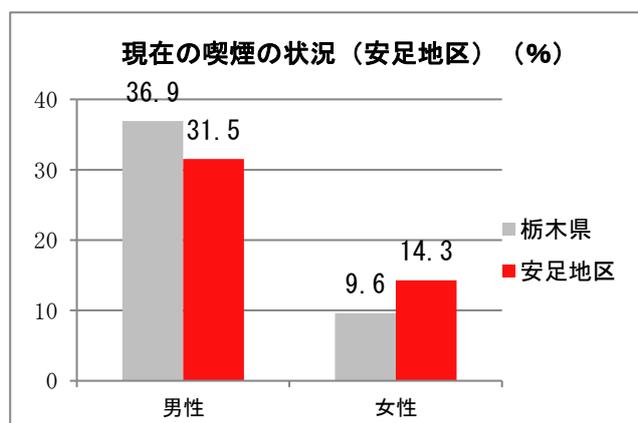




## そろそろ 禁煙 はじめませんか？

たばこの煙には約 5,300 種類の化学物質と約 70 種類の発がん物質が含まれています。喫煙することで、肺がんをはじめとするさまざまながんのほか、脳卒中、糖尿病などの病気にかかるリスクが高くなります。

○安足管内の喫煙率は？



平成 28 年度県民健康・栄養調査

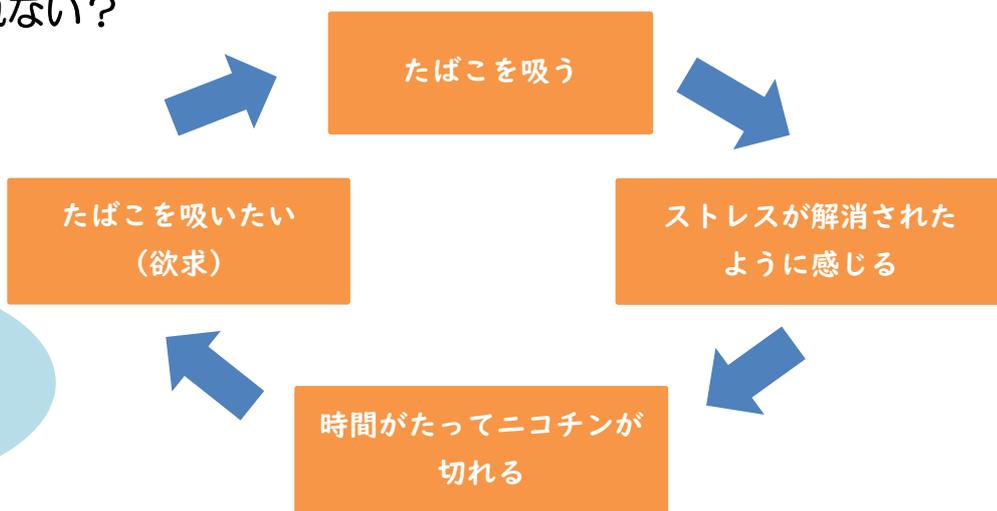
男性は県平均を下回っていますが、女性は県内で最も高い喫煙率となっています。栃木県全体としても、全国より喫煙率が高い状況です。



○なぜ、たばこをやめられない？



たばこがやめられないのは、ニコチン依存症が原因なのです！



**安足健康福祉センターのHPでは管内の禁煙外来一覧を掲載しています！**

「禁煙しよう！」と決めたら禁煙外来の利用がおすすめです。医師と一緒に取り組めば、比較的楽に、より確実に、費用もあまりかからずに禁煙することが可能です！ぜひ、お近くの禁煙外来を利用してはいかがでしょうか？

ここからアクセス  
してまる！



# ご存じですか？

## 安 足

佐野市

足利市

### 地区は、

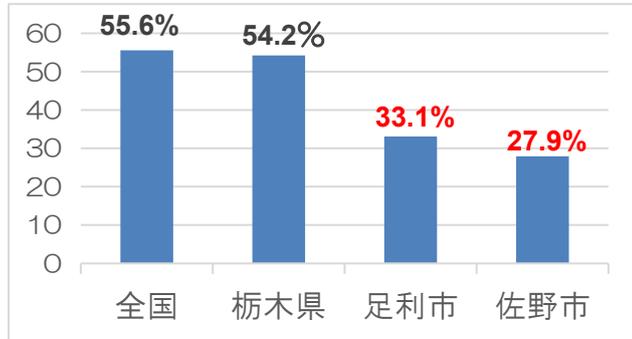
### 健（検）診の

### 受診率が低い

### 地域です！



#### ○安足管内の特定健診受診率（2019年）



栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書（令和4（2022）年3月全国実施率、都道府県別、市町国保）

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健（検）診で健康状態をしっかりとチェック。自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。働く世代の皆さまの大切な命を守るため、定期的に健（検）診を受けましょう！



### 特定健診

メタボリックシンドロームのリスクをより早い段階で発見し、生活習慣病の予防や重症化を予防するための健診です。対象者は、40歳以上75歳未満の医療保険加入者です。



#### 特定健診を受けるには？

勤務先で行われる健診を受ける場合、健診項目に特定健康診査も含まれています。それ以外の方については別途、加入している医療保険から受診券や受診案内が届きますので、指定の実施場所で受診する必要があります。

参考：厚生労働省 特定健診・特定保健指導について

### がん検診

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことです。対象者は、がん検診の種類によって異なります。

#### がん検診を受けるには…？

お住まいの市町や加入している医療保険者からの案内を確認しましょう。

#### 国が推奨するがん検診は5種類です

胃がん検診（対象：50歳以上。ただし、胃部X線検査に関しては40歳以上にも実施可）	大腸がん検診（対象：40歳以上）
子宮頸がん検診（対象：20歳以上）	乳がん検診（対象：40歳以上）
肺がん検診（対象：40歳以上）	

参考：国立研究開発法人国立がん研究センター

### 健（検）診を受けるとこんなメリットがあります！



身体の状態がわかる

病気を早期発見できる

医療費が節約できる

安心につながる！！

問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（☎0284-41-5895）